

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 12.10.2026 regulär	Dienstag 13.10.2026	Mittwoch 14.10.2026	Wunschtag Blaue Grünne	Donnerstag 15.10.2026	Freitag 16.10.2026
Blattsalat in Kräuter-Sahnesoße 2, 20 Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13 Tomatensoße (Tomate, Möhre, Zwiebel) 2, 5, 8, 9, 10, 20 Parmesankäse 2b, 5, 20 Joghurtspeise 2	Rotkohlsalat 2 Hackbraten (Rind) 1, 1a, 5, 10 Kartoffelpüree 2 Apfel, frisch	Möhrensticks, gedünstet Farfalle/Schleifennudeln (Hartweizen) 1, 1a Lachsfiletwürfel in Sahnesoße 1, 1a, 2, 5, 6, 8, 9, 10, 20 Schokoladenpudding 2, 8, 20		Erbsensuppe (Schälerbsen, Kart., Möhre, Sellerie) 1, 2, 5, 8, 9, 10 Roggen-Vollkornbrot 1, 1a, 1f, 1g, 10 Bananendessert	Kürbis-Lasagne mit roten Linsen 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 20 Milchmix mit Erdbeergeschmack 2
laktosefrei					
Blattsalat in Kräuter-Sahnesoße l'frei 2b, 20 Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13 Tomatensoße (Tomate, Möhre, Zwiebel) 2, 5, 8, 9, 10, 20 Parmesankäse 2b, 5, 20 Joghurtspeise l'frei 2b, 20	Rotkohlsalat, laktosefrei 2b, 20 Hackbraten (Rind) 1, 1a, 5, 10 Kartoffelpüree, lactosefrei 2b, 20 Apfel, frisch	Möhrensticks, gedünstet Farfalle/Schleifennudeln (Hartweizen) 1, 1a Lachsfiletwürfel in Sahnesoße, lactosefrei 1, 1a, 2b, 5, 6, 8, 9, 10, 20 Schokoladenpudding, lactosefrei 2b, 20		Erbsensuppe (Schälerbsen, Kart., Möhre, Sellerie) 1, 2, 5, 8, 9, 10 Roggen-Vollkornbrot 1, 1a, 1f, 1g, 10 Bananendessert	Kürbis-Lasagne l'frei mit roten Linsen 1, 1a, 2b, 5, 8, 9, 10, 20 Milch-Mix, l'frei m. Erdbeergeschmack 2b, 20

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 12.10.2026 muslimisch	Dienstag 13.10.2026	Mittwoch 14.10.2026	Wunschtag Blaue Grünne	Donnerstag 15.10.2026	Freitag 16.10.2026
Blattsalat in Kräuter-Sahnesoße 2, 20 Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13 Tomatensoße (Tomate, Möhre, Zwiebel) 2, 5, 8, 9, 10, 20 Parmesankäse 2b, 5, 20 Joghurtspeise 2	Rotkohlsalat 2 Hackbraten (Rind) 1, 1a, 5, 10 Kartoffelpüree 2 Apfel, frisch	Möhrensticks, gedünstet Farfalle/Schleifennudeln (Hartweizen) 1, 1a Lachsfiletwürfel in Sahnesoße 1, 1a, 2, 5, 6, 8, 9, 10, 20 Schokoladenpudding 2, 8, 20		Erbsensuppe (Schälerbsen, Kart., Möhre, Sellerie) 1, 2, 5, 8, 9, 10 Roggen-Vollkornbrot 1, 1a, 1f, 1g, 10 Bananendessert	Kürbis-Lasagne mit roten Linsen 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 20 Milchmix mit Erdbeergeschmack 2
Nährwertangaben (Portion) für das 'reguläre' Essen					
Energie 1743 kJ (413 kcal)	Energie 1662 kJ (395 kcal)	Energie 2506 kJ (596 kcal)	Energie 1517 kJ (359 kcal)	Energie 1995 kJ (475 kcal)	
Fett 7 g	Fett 10 g	Fett 20 g	Fett 3 g	Fett 17 g	
davon ges. Fettsäuren 2 g	davon ges. Fettsäuren 4 g	davon ges. Fettsäuren 7 g	davon ges. Fettsäuren 2 g	davon ges. Fettsäuren 10 g	
Kohlenhydrate 62 g	Kohlenhydrate 50 g	Kohlenhydrate 75 g	Kohlenhydrate 67 g	Kohlenhydrate 58 g	
davon Zucker 19 g	davon Zucker 20 g	davon Zucker 19 g	davon Zucker 22 g	davon Zucker 22 g	
Eiweiß 20 g	Eiweiß 22 g	Eiweiß 28 g	Eiweiß 11 g	Eiweiß 20 g	
Salz 0,52 g	Salz 0,3 g	Salz 0,6 g	Salz 1,6 g	Salz 1,17 g	
Ballaststoffe 10 g	Ballaststoffe 8 g	Ballaststoffe 4 g	Ballaststoffe 12 g	Ballaststoffe 6 g	

Allergene	1 Gluten	2 Milch	3 Schalenfrüchte	4 Krebstiere	10 Senf
	1a Weizen	1e Khorasan (Kamut)	3a Mandeln	5 Eier	11 Sesam
	1b Dinkel	1f Roggen	3b Paranüsse	6 Fisch	12 Schwefel
	1c Einkorn	1g Gerste	3c Haselnüsse	7 Erdnüsse	13 Süßlupinen
	1d Emmer	1h Hafer	3d Walnüsse	8 Soja	14 Weichtiere
				9 Sellerie	20 weitere Zusatzstoffe

Änderungen zu der Speisefolge / Rezeptur werden frühzeitig bekannt gegeben.
Bei Fragen zu den Allergenen / Zusatzstoffen wenden Sie sich bitte an die Küche oder an die Fachkräfte in den Gruppen.